

ヨガを習慣化すれば、ますます毎日が豊かに!!



まずは週に1、2回のペースで
3ヶ月を目標にチャレンジ!!

生き方

そのままの自分を受け容れられる
自分の価値観に自信が持てる
周りに流されにくくなる
人への思いやりが増す

肉体

筋力がつく
体幹が鍛えられる
痩せる
柔軟性が上がる



体質

代謝が上がる
冷え性の改善
むくみの改善
生理痛の緩和

食事

旬のものを選ぶようになる
自炊が増える
食事が肉体を作っていると
意識するようになる

心・思考

前向きな気持ちになる
自分に集中できる
頭の切り替えが早くなる
「今」に集中出来る